



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

3 adet pancar
250 gr tavuk göğsü
1 adet yeşil biber
1 adet kapya
1 adet patlıcan
1 adet soğan
2 adet domates
Tuz
Kimyon
Sıvıyağ
Süslemek için:
Yoğurt
Sarımsak
Yeşillik

Patlıcan, kapya, yeşilbiber, soğan, domates, tavuk göğsünü küp küp doğrayın.

Pancarları tencerede haşlayın.

Patlıcanla kapyayı sıvıyağda kızartın.

Ayrı bir tavada tavuk suyunu çekene kadar kavurun. Soğan, biberi ekleyin ve kavurun, sonra domates ilave edin.

Tuz ve kimyon ekleyin. Pişmeye bırakın.

Sunum için; pancarların üst kısımlarını alıp oyun. İçine hazırlamış olduğunuz harcı koyun. Sarımsaklı yoğurt ve yeşilliklerle isteğe göre süsleyin.

